Intra CL
Inter SR

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

2 jours soit 14 heures de formation
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir] Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC
Méthodologie - Outils et Techniques

Tarifs

330.00

Modalités d'animation

Présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

Minimum : 6 stagiaires / Maximum : 12 stagiaires

Mieux gérer sa mémoire

MAJ : Vendredi 06 novembre 2026

Objectif professionnel

Optimiser l'utilisation de ses capacités de mémorisation afin d'améliorer son efficacité professionnelle dans le traitement des informations et des situations de travail.

Contenu

Jour 1 – Comprendre sa mémoire et découvrir des méthodes pour mieux mémoriser
• Les mécanismes de la mémoire : encodage, stockage, rappel, oubli
• Les différents types de mémoire mobilisés au travail
• Ce qui favorise ou freine la mémorisation, les idées reçues sur la mémoire
• Son propre fonctionnement : canaux privilégiés, habitudes et stratégies
• Les techniques de mémorisation utiles en contexte professionnel
• Transformer une information pour mieux la retenir

Jour 2 – Consolider sa mémorisation, gérer la charge mentale et ancrer des méthodes durables
• Attention, concentration et charge mentale : les conditions d'une mémorisation efficace
• Les sources de dispersion au quotidien : interruptions, multitâche, flux d'informations
• Trier, hiérarchiser et organiser l'information pour alléger sa charge mentale
• Stress, émotions et mémoire : se recentrer et réguler son état
• Mémoriser et restituer efficacement en situation professionnelle
• Les bonnes pratiques et son plan d'action individuel

Méthodes mobilisées

- Pédagogie active et participative, alternant apports courts et mises en pratique
- Auto-positionnement et auto-diagnostic de ses habitudes de mémorisation
- Exercices pratiques, défis de mémorisation et mises en situation professionnelles
- Travaux en sous-groupes, ateliers collaboratifs et échanges d'expériences
- Outils numériques interactifs (quiz, sondages)

Taux de satisfaction

Nouveau programme 2026

Tarification

INTRA - Coût jour prévisionnel : 930 €

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 330 €
8/9 participants : 255 €
10/12 participants : 230 €

Tarif / Coût stagiaire

330.00

- Élaboration d'un plan d'action individuel

Un support de formation est remis à chaque stagiaire par voie électronique (ou en version papier, éditée par l'EGOC). Il reprend les principaux apports de la formation, accompagnés de fiches-outils

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques,
d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**